

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和元年5月29日
渋谷区立幡代小学校
校長 奈良 佳津志
栄養教諭 渡邊 麻季



青葉若葉のさわやかな季節になりました。まだ5月ですが気温が上がりつつあり、熱中症予防に心掛ける必要が出てきています。運動会前の疲れで、食欲も落ちやすい時期ですが、元気に運動会で力を発揮するためにも、しっかり食べることを大切にしたいと考えています。

健康委員が、がんばっています

本校には、健康委員会があります。保健、栄養の両面から、全児童の健康増進のために、委員の児童が日々、活動しています。

今年度から、新たに給食の時間に、「お楽しみ献立」（学校給食予定献立表に(楽)マーク）のある日に健康委員が学級を回り、お話をする取り組みを始めました。対象は1～4年生・幡代学級ですが、どの学級の児童もお話に耳を傾け「そうなんだあ。」と熱心に聞いています。

グレープフルーツに似ているからといって残しがちのニューサマーオレンジも「全然すっぱくないです。ジューシーで、とてもおいしいので、しっかり食べてください。」と声をかけたところ、ほとんどの児童が残さず食べていました。子供の力はすごいなあと感心しました。



熱心に話を聞く児童

トピックス:運動会直前の食生活について

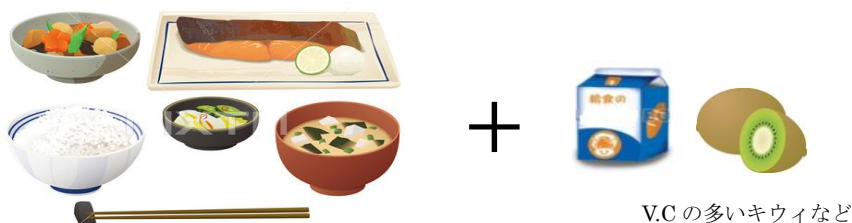
いよいよ運動会が近づいています。気温の上昇により、熱中症が気になるころですが、基本的な生活リズム「良く食べ、よく眠る」が大切になってきます。バランスの良い食事に加えて、熱中症予防のために水分補給が大切です。

バランスの良い食事である、「主食（ごはん・パンなど）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品のメインのおかず）・副菜（野菜を中心とするおかず）」に、疲労回復のため、果物・牛乳などビタミンやミネラルを多く含むものを加えることが望ましいです。

運動会の練習でエネルギーを多く使っていますので、主食などもいつもより少し多めに食べるようにするととても良いでしょう。のど越しの良い、水分ばかりでお腹をいっぱいにしてしまうと、バランスが崩れますので注意が必要です。

また、胃のもたれやすい油の多い揚げ物などは、運動会の直前は避けた方が良いでしょう。

給食でも、運動会前は、炭水化物代謝を促すVB1を多く含む豚肉を使用したり、果物の回数を増やしたり、食べやすい料理を多く出すようにしています。



V.Cの多いキウイなど

<おすすめの果物>

糖質補給：バナナ、オレンジなど

V.C補給：キウイ、オレンジ、レモンなど

6月の食育のお知らせ

よくかんで食べよう！カミカミげっかん

<よくかむと3つの良いことがあります>

○肥満を予防します

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激され「おなかがいっぱい」と感じやすくなるので、食べすぎを防ぎます。

○消化がよく、身体に取り込まれやすくなります

食べたものが口の中で細かくなるので、消化がよくなります。
だ液（つば）が多く出て口がきれいになります。食べかすも減るので虫歯になりにくくなります。丈夫な歯やあごを作ります。

○頭の血流を増やし、味覚を育てます

かむ刺激は、頭の血流を増やし、頭が良く働くようになります。
よくかんで味わうことで、味覚を育てます。

短い給食時間でも
一口10回以上は
かもう！

6月は、よく
かむ食品や料理がたくさん
登場！



給食に登場する食べ物を本から探そう！「お話給食」～ワクワク、ブック給食～

本校では、年に3回、読書に親しむ週間「読書旬間」があります。本を読んでいると、主人公にまつわる様々な食べ物が登場します。本を読みながら、想像力を働かせ、場面を思い浮かべることは、とても楽しく、また、食にも興味・関心をもってくれると考えました。

そこで、今年度は新しい試みとして、読書旬間の毎日（6月は10日間）、本に登場する食品・料理に関する給食を用意することにしました。

健康委員が、読書旬間の初日に各学級へ「お話給食」～ワクワク、ブック給食～の説明をしに行き、本と給食を紹介するポスターを配布します。学校図書館には、専門員の杉田先生にコーナーを作っていただき、実際に本を手にとって読むことができますようにします。

たくさんの子供たちがこの機会に、食を通じて本に親しむ、また、本を読むことで嫌いな食べ物にも親しみをもち、給食にチャレンジしようとしてくれることを祈っています。

♪一部紹介♪

「ロールパンバス(さく・え・モカ子)」

ロールパンバスの運転手は

「○○○○○○○○のはやしをぬけて つぎののりばに
とうちやく～」

さて、何のはやしでしょうか？

*ヒント



本に出てくる
食べ物が
いっぱい

